

Seminario di Yoga e riequilibrio
posturale-energetico
SAMATVA Y. L'AURA[®]

**Sabato 24 e Domenica 25
NOVEMBRE**

YOGA e PSICOSOMA

L'obiettivo è rallentare il flusso dei pensieri,
assaporare quello stato di assorbimento
che favorisce il silenzio interiore:
uno spazio in cui prendersi cura di sé,
sciogliere i nodi del cuore e accogliere l'altro.

La velocità è la forma di estasi che la
rivoluzione tecnologica ha regalato all'uomo.
Velocità che produce un'accelerazione
costante che non lascia spazio alla
consapevolezza di sé né al rispetto per l'altro.
I ritmi stressanti deteriorano i rapporti
e producono rabbia.
La pratica yoga al contrario ci connette
profondamente con l'Essere Umani
in relazione armoniosa con il Mondo.

L'intero seminario è composto
di due giornate è possibile partecipare
anche a una giornata sola.

Contributo:
solo SABATO euro 70.00
INTERO CORSO euro 120,00

per info e prenotazioni:
Sabine 334 53 73 340



via Vivaldi, 4 Carpi (MO)
mahayogacarpi@gmail.com - www.mahayoga.it

Nell'Istante RITROVARSI

con Clemi Tedeschi



PROGRAMMA:

Sabato 24 novembre
dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00:
Pratiche individuali e a coppie
di riequilibrio posturale ed energetico;
Pranayama e rilassamenti guidati
della tradizione Kashmir.

Domenica 25 novembre
dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00:
Sequenze lente di asana
mirate ad un graduale rilascio delle tensioni e
alla riarmonizzazione del corpo emozionale;
ascolto profondo del respiro,
pranayama della tradizione kashmira.